

**肩こり**



**腰痛**



**膝痛**



思い当たる方

「あれっ？違う！」

が

**おみやげ**

# 背骨コンディショニング

仙骨のゆがみを**整え**、全身の**不調**を**改善**

するプログラムです

**すわったまま、寝転がったまま**で

行う体操が多いので**気楽に参加**

していただけます



**日時** 2月 17日・24日

3月 3日・10日・17日・24日・31日

**日曜日** 13:30~14:30

**必要な物**

動きやすい服装、長めのタオル

**担当**

小松 久子



**定員**

15名

**参加方法**

フロントにてご予約ください。

時間外会員・スクール会員¥500円（税込）にてご参加いただけます